

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, control postural, desplazamientos y fuerza inicial) necesarias para la aproximacion a motions, saltos simples, roles y apoyo en elementos gimnásticos de nivel requerido.
COGNITIVA : Comprender los conceptos fundamentales del porrismo, el reconocimiento de las posiciones básicas, los comandos, la noción de espacio seguro y la importancia de la técnica en cada habilidad
PSICOSOCIAL : impulsar el desarrollo de habilidades sociales al integrar desafios de resolucion de problemas con los alumnos
LUDICA : Promover la exploración del movimiento a través del juego, la experimentación y actividades creativas que faciliten la apropiación natural de las habilidades iniciales del porrismo.
TEMA : Flexibilidad dirigida (piernas y espalda)
SUBTEMAS : mantener una tecnica adecuada
IMPLEMENTACION : colchonetas
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento y Movilidad Dinámica (30 minutos) Objetivo: Preparar los músculos y articulaciones para el estiramiento profundo, aumentando el flujo sanguíneo y el rango de movimiento de forma segura. Calentamiento General (10 minutos): Trote ligero, jumping jacks, movimientos articulares (tobillos, rodillas, caderas, columna, hombros). El objetivo es elevar la temperatura corporal gradualmente. Movilidad Dinámica Enfocada (20 minutos): Piernas: Balanceos de Pierna (Frontal y Lateral): 10-15 por pierna. Controlar el movimiento, buscando amplitud sin forzar. Círculos de Cadera: 10 en cada dirección, por cada pierna. Zancadas con Rotación de Torso: 10 por pierna. Mantener la rodilla trasera cerca del suelo y girar el torso hacia la pierna delantera. "Inchworms" (Caminata de Oruga): 8-10 repeticiones. Combina flexión de columna, activación de core y estiramiento de isquiotibiales. Espalda y Core: Gato-Vaca (Cat-Cow): 10-12 ciclos. Enfocarse en la flexión y extensión de la columna. Giro de Columna Tumbado: 10 por lado. Tumbado boca arriba, llevar una rodilla cruzando el cuerpo hacia el suelo opuesto. "Child's Pose" (Postura del Niño) con Respiración: Mantener 30 segundos, sintiendo la expansión de la espalda. TIEMPO 30 min
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Fase Central: Estiramientos Profundos y Técnicos (60 minutos) Objetivo: Mejorar la flexibilidad en piernas y espalda mediante estiramientos estáticos mantenidos, aplicando la técnica correcta para maximizar beneficios y seguridad. Estiramientos de Piernas (30 minutos): Mantener cada estiramiento durante 30-45 segundos. Realizar 2 series por pierna/estiramiento. Respirar profundamente y relajar en cada exhalación. Isquiotibiales: De Pie: Tocar puntas de los pies (con rodillas ligeramente flexionadas si es necesario). Sentado (Piernas Juntas): Inclínate hacia adelante desde la cadera, manteniendo la espalda lo más recta posible. Tumbado Boca Arriba: Elevar una pierna recta y acercarla al torso con ayuda de las manos o una banda. Cuádriceps: De Pie: Llevar el talón al glúteo, manteniendo rodillas juntas y cadera neutra. Aductores (Parte Interna del Muslo): Mariposa Sentada: Juntar las plantas de los pies y presionar suavemente las rodillas hacia el suelo. Apertura de Piernas Sentado (Straddle Stretch): Abrir las piernas lo máximo posible y, manteniendo la espalda recta, inclinarse hacia adelante o hacia cada pierna. Gemelos: Apoyado en Pared: Una pierna atrás, talón en el suelo, inclinarse hacia la pared. Estiramientos de Espalda y Cadera (30 minutos): Mantener cada estiramiento durante 30-45 segundos. Realizar 2 series. Espalda Baja y Glúteos: Postura de la Paloma (Pigeon Pose - adaptada): Una rodilla flexionada adelante, la otra pierna extendida atrás. Inclinarse sobre la pierna delantera. (Modificación: si es muy intensa, hacerla tumbado boca arriba con tobillo sobre rodilla opuesta). Estiramiento de Piriforme/Glúteo: Tumbado boca arriba, cruzar un tobillo sobre la rodilla opuesta y acercar la pierna de apoyo al pecho. Espalda Media y Alta (Torso): Giro de Columna Tumbado: Repetir con énfasis en la rotación controlada y la respiración. Estiramiento de Dorsal Ancho/Costados: De pie, elevar un brazo y 3inclinarse el torso lateralmente. Flexibilidad General de Columna: "Forward Fold" (Dobleza hacia adelante) Profundo: Sentado o de pie, permitiendo que la gravedad ayude a relajar la espalda. TIEMPO 60 min
RETO : ACTIVIDADES ¡El Reto de Flexibilidad! "La Postura Perfecta" (Integrado en la Fase Central o como sección aparte - 10 minutos) Objetivo: Aplicar la técnica adecuada para mantener una postura de estiramiento difícil durante un tiempo prolongado, demostrando control y comprensión. Selección del Estiramiento: Elegir uno o dos estiramientos clave que representen un desafío para el grupo (ej. split frontal, split lateral, postura profunda de isquiotibiales o espalda). Instrucciones del Reto: "Vamos a mantener esta postura durante 60 segundos completos. El objetivo no es llegar más lejos que nadie, sino mantener la mejor técnica posible durante todo el tiempo." Recordar los puntos clave: Respiración constante y profunda. Alineación correcta (revisar postura específica). Relajación de los músculos no implicados. Sin rebotes, solo estiramiento estático. Comunicación: Si alguien siente dolor agudo, debe salir de la postura. Ejecución: Guiar a las porristas a través del mantenimiento del estiramiento elegido, contando el tiempo y recordando la técnica. Se puede hacer en grupos pequeños o individualmente si el espacio lo permite. Reflexión Post-Reto: Breve momento para que comenten cómo se sintieron, qué fue lo más difícil de mantener la técnica y qué notaron. TIEMPO 10 min

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Fase Final: Enfriamiento y Mantenimiento de Postura (Tiempo restante) Objetivo: Relajar los músculos, mantener la flexibilidad ganada y reforzar la importancia de la técnica en el mantenimiento de posturas. Enfriamiento Activo y Respiración (10 minutos): Caminata muy suave. Respiración diafragmática profunda para calmar el sistema nervioso y ayudar a la relajación muscular. Mantenimiento de Posturas Clave (Revisión Final - 10 minutos): Repetir 1-2 estiramientos clave (diferentes al reto o el mismo si fue muy beneficioso), manteniendo durante 45 segundos. Enfocarse en aplicar lo aprendido durante el reto. Consejos para la Práctica Continua (5 minutos): Consistencia: La flexibilidad mejora con la práctica regular (idealmente diaria o varias veces por semana). Escuchar al Cuerpo: Nunca forzar hasta el punto de sentir dolor agudo. Diferenciar entre la sensación de estiramiento y el dolor. Calentamiento Previo: Siempre calentar antes de intentar estiramientos profundos. Integración: Recordar cómo la flexibilidad en piernas y espalda es crucial para saltos, acrobacias y la estética general en el porrismo. Énfasis en la Técnica Adecuada (Reforzado durante el Reto y la Fase Final): Respiración: Es la herramienta principal para profundizar en el estiramiento. Inhalar para preparar, exhalar para profundizar. Alineación Corporal: Evitar compensaciones. Por ejemplo, al estirar isquiotibiales, no encorvar excesivamente la espalda; es mejor mantener la espalda recta y no llegar tan profundo. Relajación Muscular: Intentar relajar activamente el músculo que se está estirando y los músculos circundantes. Paciencia: La flexibilidad lleva tiempo. Celebrar las pequeñas mejoras.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: EDGAR LEONARDO ALBA GUTIERREZ	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1215713315	EMILY SOFIA ANZOLA			Asistio
1023401603	WENDY DAYANA BERNAL			Asistio
1028789189	LINEY SHARITH SANCHEZ			Asistio